臺北市大同區太平、永樂、雙蓮、日新、大橋、大同、蓬萊國民小學

115年11月菜單

營養午餐

宏遠國際餐飲集團

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	鈣(mg)	熱量(Kcal)
11/2	一	五穀飯	壽喜燒	咖哩洋芋	有機黑葉白菜	△味噌湯	水果		4.3	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	133	684
11/3	二	有機白米飯	#糖醋雞	☆脆陽扁蒲	有機味美菜	◎青菜蛋花湯	水果		4.5	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	115	707
11/4	三	燕麥飯	蘿蔔燒肉	腐皮高麗	青江菜	番茄黃芽湯	水果		4.0	2.4	1.9	2.0	1.0	0.0	152	679
11/5	四	小米飯	三杯雞	◎洋蔥炒蛋	有機小白菜	大滷湯	水果		4.4	2.6	1.3	2.4	1.0	0.0	94	742
11/6	五	什錦炒粄條	※台灣鯛*1	銀絲卷*1	蚵白菜	綠豆薏仁湯	水果		4.0	2.0	1.0	2.5	1.0	0.0	142	613
11/9	一	胚芽飯	香酥豬排*1	什錦滷味(有機杏鮑菇)	有機青江菜	★南瓜濃湯	水果		4.4	2.4	1.2	2.5	1.0	0.3	159	735
11/10	二	△海苔玉米炊飯	※泰式檸香魚丁	培根花椰	有機小白菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.2	2.3	1.9	2.2	1.0	0.0	124	721
11/11	三	糙米飯	鹽水雞	肉末豆腐	高麗菜	★摩摩喳喳	水果		4.4	2.5	1.0	2.1	1.0	0.7	166	768
11/12	四	薏仁飯	蔥爆肉柳	麵筋白菜	有機白松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.1	2.1	2.0	2.2	1.0	0.0	114	660
11/13	五	燕麥飯	BBQ雞丁	◎※柴魚蒸蛋	油菜	冬菜粉絲湯	水果		4.3	2.5	1.1	2.1	1.0	0.0	144	729
11/16	一	小米飯	醃醬肉燥	黑輪黃瓜	有機黑葉白菜	地瓜山粉圓	水果		4.4	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	187	706
11/17	二	△有機海苔香鬆飯	炸(滷)雞腿*1	◎洋芋燴蛋	有機青松菜	榨菜筍絲湯	水果		4.2	2.8	1.0	2.5	1.0	0.0	79	775
11/18	三	雜糧飯	★奶香燉肉	銀芽干片	蚵白菜	羅宋湯	水果	補助豆奶	4.5	3.3	1.3	2.2	1.0	0.3	341	810
11/19	四	茄汁義大利麵	※椒鹽魚片*1	豆沙包*1	有機小松菜	鮮蔬金菇湯	水果		4.0	2.1	1.0	2.5	1.0	0.0	120	661
11/20	五	糙米飯	◎親子丼	玉米肉茸	青江菜	△豆腐味噌湯	水果		4.5	2.3	1.2	2.2	1.0	0.0	129	728
11/23	一	古早味雞絲飯	※醬燒魚丁	西魯肉	有機山菠菜	◎玉米蛋花湯	水果		4.3	2.8	1.5	2.3	1.0	0.0	129	757
11/24	二	#有機芝麻飯	打拋豬	△海苔花枝丸*2	有機味美菜	★地瓜西米露	水果		4.3	2.0	1.0	2.2	1.0	0.7	268	740
11/25	三	胚芽飯	◎番茄炒蛋	△大滇黑干	高麗菜	薑香黃瓜湯	水果		4.0	2.0	1.6	2.4	1.0	0.0	226	647
11/26	四	薏仁飯	蘑菇醬炸豬排*1	義式時蔬	有機茼蒿白菜	△海芽湯	水果		4.3	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	74	679
11/27	五	燕麥飯	京醬雞丁	什錦年糕	油菜	大醬湯	水果		4.8	2.5	1.3	2.3	1.0	0.0	201	772
11/30	一	糙米飯	肉骨茶肉片	鮮蔬冬粉	有機小白菜	菜頭湯	水果		4.9	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	51	741

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、煮雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ※魚類及其製品 #含芝麻及其製品 △含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥食用海鮮/雞肉時請細嚼慢嚥，小心魚刺及骨頭!

♥11月雞腿排程: 炸雞腿(雙蓮、日新、太平)；滷雞腿(蓬萊、大同、大橋、永樂)(因廚房量能，輪月供應)

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

太平午餐群組 115年11月份菜單明細

第一週

	11月2日	星期一			11月3日	星期二			11月4日	星期三			11月5日	星期四			11月6日	星期五		
主食	五穀飯	白米	60	g	有機白米飯	有機白米	80	g	燕麥飯	白米	60	g	小米飯	白米	60	g	什錦炒板條	板條切	100	g
		五穀米	20	g				g		燕麥粒	20	g		小米	20	g		高麗菜切片	10	g
				g				g				g				g		紅蘿蔔絲	5	g
				g				g				g				g		洋蔥絲	5	g
				g				g				g				g		木耳絲	5	g
				g				g				g				g		CAS肉絲	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	壽喜燒	CAS肉片	65	g	#糖醋雞	CAS雞胸丁	40	g	蘿蔔燒肉	CAS肉角	65	g	三杯雞	CAS雞胸丁	40	g	台灣鯛*1	台灣鯛	80	g
		大白菜切片	25	g		CAS雞排丁	35	g		白蘿蔔中丁	35	g		CAS雞排丁	35	g				g
		金針菇對切	10	g		TAP地瓜中丁	25	g		小干四丁	8	g		杏鮑菇大丁	20	g				g
		洋蔥粗絲	8	g		洋蔥粗絲	5	g		青蔥花		g		CAS豬血糕	13	g				g
		青蔥段		g		青椒中丁	3	g				g		九層塔		g				g
				g		白芝麻		g				g		薑片		g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	30	g	☆開陽扁蒲	扁蒲片	65	g	腐皮高麗	高麗菜切片	65	g	◎洋蔥炒蛋	CAS液蛋	45	g	銀絲卷*1	小銀絲卷	40	g
		四角油豆腐丁	25	g		CAS肉絲	8	g		腐竹捲	5	g		洋蔥粗絲	25	g				g
		紅蘿蔔中丁	10	g		紅蘿蔔片	5	g		紅蘿蔔片	5	g				g				g
		CAS青花菜	10	g		木耳片	2	g		香菇片	3	g				g				g
				g		蝦皮		g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	66	g	有機味美菜	有機味美菜切	71	g	青江菜	TAP油菜切	67	g	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	蚵白菜	TAP蚵白菜切	67	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	△味噌湯	海帶芽	1	g	◎青菜蛋花湯	TAP小白菜	10	g	番茄黃芽湯	番茄中丁	10	g	大滷湯	竹筍絲	7	g	綠豆薏仁湯	綠豆	10	g
		味噌		g		CAS盒蛋		g		黃豆芽	5	g		薄豆腐切絲	5	g		小薏仁	5	g
				g				g				g		紅蘿蔔絲	5	g				g
				g				g				g		木耳絲	3	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml	飲品				ml

第二週

	11月9日 星期一			
主食	胚芽飯	白米	60	g
		胚芽米	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	香酥豬排*1	CAS後腿肉排-	75	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
副菜	什錦滷味（有機杏鮑菇）	白蘿蔔中丁	28	g
		有機杏鮑菇	20	g
		CAS玉米段	17	g
		黑豆干丁	10	g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機青江菜	有機青江菜切	65	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	★南瓜濃湯	南瓜小丁	10	g
		洋芋小丁	5	g
		紅蘿蔔小丁	3	g
		洋蔥小丁	2	g
		奶粉-	9	g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月10日 星期二			
主食	△海苔玉米炊飯	有機白米	80	g
		CAS玉米粒	15	g
		TAP毛豆仁	5	g
		海苔香鬆		g
				g
				g
				g
				g
主菜	※泰式檸香魚丁	CAS水黨魚丁	85	g
		凍豆腐大丁	20	g
		番茄中丁	15	g
		洋蔥絲	8	g
		黃椒絲	2	g
				g
				g
				g
副菜	培根花椰	CAS青花菜	40	g
		CAS白花菜	40	g
		CAS培根碎	5	g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	20	g
		枸杞		g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月11日 星期三			
主食	糙米飯	白米	60	g
		糙米	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	鹽水雞	CAS雞胸丁	40	g
		CAS雞排丁	35	g
		杏鮑菇滾刀切	20	g
		TAP敏豆段	8	g
		玉米筍切段	5	g
				g
				g
				g
副菜	肉末豆腐	薄豆腐大丁	60	g
		CAS絞肉	12	g
		TAP毛豆仁	8	g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	高麗菜	TAP高麗菜切	67	g
		香菇片	3	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	★摩摩喳喳	TAP地瓜小丁	5	g
		紫米	3	g
		西谷米	2	g
		奶粉-		g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月12日 星期四			
主食	薏仁飯	白米	60	g
		小薏仁	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	蔥爆肉柳	CAS肉柳	65	g
		綠豆芽	20	g
		洋蔥粗絲	20	g
		黃椒絲	3	g
		青蔥段		g
				g
				g
				g
副菜	麵筋白菜	大白菜切	65	g
		紅蘿蔔絲	7	g
		木耳絲	5	g
		麵筋泡	3	g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機白松菜	有機白松菜切	62	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15	g
		CAS玉米粒	5	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月13日 星期五			
主食	燕麥飯	白米	60	g
		燕麥粒	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	BBQ雞丁	CAS雞胸丁	40	g
		CAS雞排丁	35	g
		杏鮑菇滾刀切	15	g
		CAS青花菜	10	g
		洋蔥中丁	5	g
		紅椒中丁	3	g
				g
				g
副菜	◎※柴魚蒸蛋	CAS液蛋	45	g
		魚板絲	5	g
		柴魚片		g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	油菜	TAP油菜切	67	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	冬茉粉絲湯	酸菜絲	5	g
		冬粉	5	g
		冬茉	5	g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

第三週

	11月16日 星期一				11月17日 星期二				11月18日 星期三				11月19日 星期四				11月20日 星期五			
主食	小米飯	白米	60	g	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	雜糧飯	白米	60	g	茄汁義大利麵	螺旋麵	55	g	糙米飯	白米	60	g
		小米	20	g		海苔香鬆		g		五穀米	20	g		番茄小丁	10	g		糙米	20	g
				g				g				g		CAS火腿丁	10	g				g
				g				g				g		CAS三色豆	10	g				g
				g				g				g		洋蔥小丁	10	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	醃醬肉燥	CAS絞肉	65	g	酥炸雞腿*1	CAS雞腿	120	g	★奶香燉肉	CAS肉角	65	g	※椒鹽魚片*1	CAS水滊片	80	g	◎親子丼	CAS雞胸丁	40	g
		小豆干丁	20	g				g		洋芋中丁	25	g				g		CAS雞排丁	35	g
		洋蔥小丁	15	g				g		帶皮南瓜中丁	10	g				g		洋蔥粗絲	10	g
		香菇小丁	5	g				g		洋蔥中丁	5	g				g		杏鮑菇大丁	10	g
		TAP毛豆仁	5	g				g		紅椒中丁	3	g				g		CAS青花菜	10	g
				g				g		奶粉-	9	g				g		CAS盒蛋	5	g
				g				g		蒜泥		g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	黑輪黃瓜	大黃瓜厚片	60	g	◎洋芋燴蛋	CAS液蛋	45	g	銀芽干片	綠豆芽	20	g	豆沙包*1	CAS小豆沙包	30	g	玉米肉茸	CAS玉米粒	45	g
		CAS黑輪條	12	g		洋芋小丁	15	g		豆干片	40	g				g		紅蘿蔔小丁	15	g
		紅蘿蔔片	5	g		CAS玉米粒	5	g		紅蘿蔔絲	10	g				g		CAS絞肉	8	g
		木耳片	3	g		紅蘿蔔小丁	5	g		木耳絲	5	g				g		TAP毛豆仁	7	g
				g				g		青蔥段		g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	66	g	有機青松菜	有機青松菜切	63	g	蚵白菜	TAP蚵白菜切	67	g	有機小松菜	有機小松菜切	63	g	青江菜	TAP青江菜切	67	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15	g	榨菜筍絲湯	竹筍絲	10	g	羅宋湯	高麗菜切片	5	g	鮮蔬金菇湯	大白菜絲	10	g	△豆腐味噌湯	薄豆腐切絲	10	g
		山粉圓	5	g		榨菜絲	3	g		洋芋小丁	5	g		薄豆腐切絲	5	g		海帶芽	1	g
		冬瓜茶磚		g		紅蘿蔔絲	2	g		番茄中丁	5	g		金針菇對切	3	g		味噌		g
				g				g		洋蔥絲	5	g		紅蘿蔔絲	2	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml	補助豆奶	TAP豆奶	170	ml				ml				ml

第四週

	11月23日 星期一			
主食	古早味雞絲飯	白米	80	g
		調味雞絲	12	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	※醬燒魚丁	CAS烏魚丁	85	g
		洋芋中丁	20	g
		四角油豆腐丁	10	g
		洋蔥中丁	10	g
		青蔥花		g
				g
				g
				g
副菜	西魯肉	大白菜切片	65	g
		CAS肉絲	8	g
		紅蘿蔔片	2	g
		香菇片	1	g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機山菠菜	有機山菠菜	68	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	◎玉米蛋花湯	CAS玉米粒	10	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		CAS盒蛋		g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月24日 星期二			
主食	#有機芝麻飯	有機白米	80	g
		黑芝麻		g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	打拋豬	CAS絞肉	65	g
		豆薯小丁	18	g
		番茄小丁	15	g
		洋蔥小丁	10	g
		九層塔		g
				g
				g
				g
副菜	△海苔花枝丸#2	CAS花枝丸	40	g
		海苔粉		g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機味美菜	有機味美菜切	71	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	★地瓜西米露	TAP地瓜小丁	10	g
		西谷米	5	g
		奶粉-		g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月25日 星期三			
主食	胚芽飯	白米	60	g
		胚芽米	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	◎番茄炒蛋	CAS液蛋	60	g
		番茄中丁	15	g
		洋蔥粗絲	15	g
		TAP毛豆仁	5	g
		番茄醬		g
				g
				g
				g
副菜	△大溪黑干	白蘿蔔中丁	35	g
		黑豆干丁	20	g
		蘭花干切丁	10	g
		海帶結	10	g
		青蔥花		g
				g
				g
				g
青菜	高麗菜	TAP高麗菜切	70	g
		香菇片	3	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	薑香黃瓜湯	大黃瓜厚切	12	g
		紅蘿蔔片	3	g
		薑絲		g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月26日 星期四			
主食	薏仁飯	白米	60	g
		小薏仁	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	蘑菇醬炸雞排#1	CAS後腿肉排-	75	g
		洋蔥絲	15	g
		洋菇罐頭	5	g
				g
				g
				g
				g
				g
副菜	義式時蔬	洋芋中丁	30	g
		杏鮑菇滾刀切	15	g
		CAS青花菜	15	g
		百頁豆腐	10	g
		玉米筍切段	5	g
				g
				g
				g
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	63	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	△海芽湯	海帶芽	1	g
		薑絲		g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

	11月27日 星期五			
主食	燕麥飯	白米	60	g
		燕麥粒	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	京醬雞丁	CAS雞胸丁	40	g
		CAS雞排丁	35	g
		小干四丁	18	g
		紅蘿蔔中丁	10	g
		TAP毛豆仁	5	g
				g
				g
				g
副菜	什錦年糕	大白菜切片	30	g
		韓式年糕條	25	g
		洋蔥粗絲	10	g
		CAS肉絲	8	g
		黃椒絲	2	g
				g
				g
				g
青菜	油菜	TAP油菜切	67	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	大醬湯	黃豆芽	7	g
		薄豆腐切絲	6	g
		洋蔥絲	2	g
				g
				g
				g
				g
				g
水果	水果	水果-	1	份
飲品				ml

第五週

	11月30日	星期一			12月1日	星期二			12月2日	星期三			12月3日	星期四			12月4日	星期五		
主食	糙米飯	白米	60	g				g				g				g				g
		糙米	20	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	肉骨茶肉片	CAS肉片	65	g				g				g				g				g
		高麗菜切片	25	g				g				g				g				g
		金針菇對切	10	g				g				g				g				g
		腐竹捲	5	g				g				g				g				g
		枸杞		g				g				g				g				g
		肉骨茶包		g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	鮮蔬冬粉	豆芽菜	20	g				g				g				g				g
		冬粉	15	g				g				g				g				g
		紅蘿蔔絲	10	g				g				g				g				g
		CAS肉絲	8	g				g				g				g				g
		木耳絲	2	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	菜頭湯	白蘿蔔小丁	10	g				g				g				g				g
		紅蘿蔔小丁	5	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml				ml				ml				ml

臺北市大同區太平、永樂、雙蓮、日新、大橋、大同、蓬萊國民小學

115年11月素食菜單

營養午餐 宏遠國際餐飲集團

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	鈉(mg)	熱量(Kcal)
11/2	一	五穀飯	烹燒獅子頭	咖哩洋芋	△干絲小炒	有機黑葉白菜	△味噌湯	水果		4.3	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	313	628
11/3	二	有機白米飯	#糖醋烹排骨	豆干扁蒲	黑胡椒毛豆	有機味美菜	青菜豆腐湯	水果		4.5	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	260	715
11/4	三	燕麥飯	筋燒干丁	腐皮高麗	芹香豆腸	青江菜	番茄黃芽湯	水果		4.0	2.5	2.0	2.1	1.0	0.0	264	679
11/5	四	小米飯	三杯麵腸	玉米黑干	烹丸片大瓜	有機小白菜	大滷湯	水果		4.7	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	267	720
11/6	五	什錦炒粄條	五香豆包*1	茄汁豆腐	金粒花椰	蚵白菜	綠豆薏仁湯	水果		4.0	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	293	467
11/9	一	胚芽飯	烹牛蒡排*1	什錦滷味	鐵板豆芽	有機青江菜	南瓜濃湯	水果		4.4	2.0	1.9	2.3	1.0	0.0	186	568
11/10	二	△海苔玉米炊飯	香滷花干	彩椒雙椒	筍香三絲	有機小白菜	枸杞冬瓜湯	水果		4.5	2.1	2.0	2.2	1.0	0.0	90	624
11/11	三	糙米飯	鹽水百頁	烹肉末豆腐	塔香麵腸	高麗菜	摩摩喳喳	水果		4.4	2.5	1.2	2.1	1.0	0.0	186	682
11/12	四	薏仁飯	鍋燒油腐	麵筋白菜	△滷豆皮筍	有機白松菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.1	2.0	1.9	2.2	1.0	0.0	496	629
11/13	五	燕麥飯	杏片烤麩	回鍋干片	油片絲敏豆	油菜	冬菜粉絲湯	水果		4.5	2.0	1.9	2.3	1.0	0.0	291	647
11/16	一	小米飯	醬燒烹肉燥	烹黑輪黃瓜	芹香干絲	有機黑葉白菜	地瓜山粉圓	水果		4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	416	687
11/17	二	△有機海苔香鬆飯	烹麥克雞塊*4	沙茶凍腐	筋藜洋芋	有機青松菜	榨菜筍絲湯	水果		4.7	2.0	1.2	2.5	1.0	0.0	111	612
11/18	三	雜糧飯	#蜜汁烤麩	銀芽干片	△捲捲海茸	蚵白菜	羅宋湯	水果	補助豆奶	4.3	2.5	1.9	2.3	1.0	0.0	363	726
11/19	四	茄汁義大利麵	烹魚排*1	豆沙包*1	木耳四季	有機小松菜	鮮蔬金菇湯	水果		4.0	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	383	619
11/20	五	糙米飯	筍香烹肉	彩蔬玉米	蘿蔔麵筋	青江菜	△豆腐味噌湯	水果		4.5	2.1	2.0	2.3	1.0	0.0	176	624
11/23	一	古早味烹肉燥飯	醬燒油腐	白菜滷	木耳花椰	有機山菠菜	玉米豆腐湯	水果		4.3	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	307	632
11/24	二	#有機芝麻飯	打拋干丁	香滷麵輪	筋絲敏豆	有機味美菜	地瓜西米露	水果		4.2	2.0	1.6	2.3	1.0	0.0	369	602
11/25	三	胚芽飯	茄汁花干	△大滾黑干	酸菜烹肚	高麗菜	薑香黃瓜湯	水果		4.2	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	272	707
11/26	四	薏仁飯	香酥豆包*1	義式時蔬	筋燒紫茄	有機茼蒿白菜	△海芽湯	水果		4.5	2.1	1.7	2.5	1.0	0.0	112	673
11/27	五	燕麥飯	京醬豆干	韓式凍腐煲	△脆炒海絲	油菜	大醬湯	水果		4.6	2.0	1.7	2.3	1.0	0.0	378	665
11/30	一	糙米飯	肉骨茶豆皮	鮮蔬冬粉	塔香麵腸	有機小白菜	菜頭湯	水果		4.0	2.0	1.7	2.4	1.0	0.0	122	636

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、 黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、烹雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品*

◎含蛋及其製品 ★含牛奶及其製品 ☆含甲殼類及其製品 ※魚類及其製品 #含芝麻及其製品 △含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

太平午餐群組 115年11月份素食菜單明細

第一週

	11月2日	星期一			11月3日	星期二			11月4日	星期三			11月5日	星期四			11月6日	星期五		
主食	五穀飯	白米	60	g	有機白米飯	有機白米	80	g	燕麥飯	白米	60	g	小米飯	白米	60	g	什錦炒板條	板條切	100	g
		五穀米	20	g				g		燕麥粒	20	g		小米	20	g		高麗菜切片	10	g
				g				g				g				g		紅蘿蔔絲	5	g
				g				g				g				g		木耳絲	5	g
				g				g				g				g		素肉絲	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	素燒獅子頭	素獅子頭	40	g	#糖醋素排骨	素排骨丁	45	g	紅燒干丁	小干四丁	40	g	三杯麵腸	麵腸切丁	45	g	五香豆包料	炸豆包	60	g
		大白菜切片	25	g		TAP地瓜中丁	25	g		白蘿蔔中丁	25	g		杏鮑菇大丁	20	g				g
		金針菇對切	5	g		青椒中丁	5	g		紅蘿蔔中丁	10	g		素紫米糕	10	g				g
		木耳絲	5	g		白芝麻		g				g		九層塔		g				g
				g				g				g		薑片		g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	咖哩洋芋	洋芋中丁	30	g	豆干扁蒲	扁蒲片	55	g	腐皮高麗	高麗菜切片	65	g	玉米黑干	黑豆干丁	40	g	茄汁豆腐	薄豆腐大丁	50	g
		四角油豆腐丁	25	g		豆干片	15	g		腐竹捲	5	g		CAS玉米段	35	g		番茄大丁	20	g
		紅蘿蔔中丁	10	g		紅蘿蔔片	5	g		紅蘿蔔片	5	g				g		TAP毛豆仁	5	g
		CAS青花菜	10	g		木耳片	2	g		香菇片	3	g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	△干絲小炒	干絲	45	g	黑胡椒毛豆	TAP毛豆-	120	g	芹香豆腸	豆腸切段	35	g	素丸片大瓜	大黃瓜厚片	65	g	金粒花椰	CAS青花菜-	40	g
		海帶絲	10	g				g		西洋芹切-	20	g		素腰花	20	g		CAS白花椰-	35	g
		西洋芹切-	10	g				g				g		枸杞		g		CAS玉米粒	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	66	g	有機味美菜	有機味美菜切	71	g	青江菜	TAP油菜切	67	g	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	蚵白菜	TAP蚵白菜切	67	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	△味噌湯	海帶芽	1	g	青菜豆腐湯	TAP小白菜	10	g	番茄黃芽湯	番茄中丁	10	g	大滷湯	竹筍絲	7	g	綠豆薏仁湯	綠豆	10	g
		味噌		g		薄豆腐切絲	7	g		黃豆芽	5	g		薄豆腐切絲	5	g		小薏仁	5	g
				g				g				g		紅蘿蔔絲	5	g				g
				g				g				g		木耳絲	3	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml				ml				ml				ml

第二週

	11月9日		星期一		11月10日		星期二		11月11日		星期三		11月12日		星期四		11月13日		星期五	
主食	胚芽飯	白米	60	g	△海苔玉米炊飯	有機白米	80	g	糙米飯	白米	60	g	薏仁飯	白米	60	g	燕麥飯	白米	60	g
		胚芽米	20	g		CAS玉米粒	15	g		糙米	20	g		小薏仁	20	g		燕麥粒	20	g
				g		TAP毛豆仁	5	g				g				g				g
				g		海苔香鬆		g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	素牛蒡排料	素牛蒡排	45	g	香滷花干	蘭花干切丁	40	g	豐水百頁	百頁豆腐	45	g	鍋燒油腐	油豆腐丁	50	g	杏片烤麩	烤麩切	40	g
				g		洋芋中丁	25	g		杏鮑菇滾刀切	20	g		筍乾	20	g		TAP地瓜中丁	30	g
				g		紅蘿蔔中丁	10	g		TAP敏豆段	8	g		紅蘿蔔中丁	10	g		紅椒中丁	5	g
				g				g		玉米筍切段	5	g				g		杏仁片		g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	什錦滷味	白蘿蔔中丁	25	g	彩椒雙椰	CAS青花菜	40	g	素肉末豆腐	薄豆腐大丁	60	g	麵筋白菜	大白菜切	65	g	回鍋干片	高麗菜片	45	g
		黑豆干丁	20	g		CAS白花菜	30	g		素絞肉	12	g		紅蘿蔔絲	7	g		豆干片	20	g
		CAS玉米段	17	g		紅椒絲	3	g		TAP毛豆仁	8	g		木耳絲	5	g		紅蘿蔔片	7	g
		有機杏鮑菇	15	g		黃椒絲	2	g				g		麵筋泡	3	g		木耳片	3	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	鐵板豆芽	綠豆芽	60	g	筍香三絲	竹筍絲	50	g	塔香麵腸	麵腸切丁	35	g	△油豆皮結	百頁結	30	g	油片絲敏豆	TAP敏豆段	60	g
		紅蘿蔔絲	10	g		紅蘿蔔絲	10	g		九層塔		g		海帶結	30	g		油片絲	10	g
		木耳絲	5	g		木耳絲	5	g				g				g				g
				g		素肉絲	5	g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機青江菜	有機青江菜切	65	g	有機小白菜	有機小白菜切	68	g	高麗菜	TAP高麗菜切	67	g	有機白松菜	有機白松菜切	62	g	油菜	TAP油菜切	67	g
				g				g		香菇片	3	g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	南瓜濃湯	南瓜小丁	10	g	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	20	g	摩摩喳喳	TAP地瓜小丁	5	g	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15	g	冬菜粉絲湯	酸菜絲	5	g
		洋芋小丁	5	g		枸杞		g		紫米	3	g		CAS玉米粒	5	g		冬粉	5	g
		紅蘿蔔小丁	5	g				g		西谷米	2	g				g		冬菜	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml				ml				ml				ml

第三週

	11月16日		星期一		11月17日		星期二		11月18日		星期三		11月19日		星期四		11月20日		星期五	
主食	小米飯	白米	60	g	△有機海苔香鬆飯	有機白米	80	g	雜糧飯	白米	60	g	茄汁義大利麵	螺旋麵	55	g	糙米飯	白米	60	g
		小米	20	g		海苔香鬆		g		五穀米	20	g		番茄小丁	10	g		糙米	20	g
				g				g				g		素火腿丁	10	g				g
				g				g				g		CAS三色豆	10	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	醉醬素肉燥	小豆干丁	45	g	素拳克雞塊#4	素拳克雞塊	120	g	#蜜汁烤麩	烤麩切	45	g	素魚排#1	素魚排	50	g	筍香素肉	素肉角	40	g
		香菇小丁	15	g				g		洋芋中丁	25	g				g		筍乾	25	g
		素絞肉	10	g				g		TAP毛豆仁		g				g		紅蘿蔔片	10	g
		TAP毛豆仁	5	g				g		白芝麻		g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	素黑輪黃瓜	大黃瓜厚片	60	g	沙茶凍腐	凍豆腐	45	g	銀芽干片	綠豆芽	20	g	豆沙包#1	CAS小豆沙包	30	g	彩蔬玉米	CAS玉米粒	45	g
		素黑輪條	12	g		大白菜切片	20	g		豆干片	40	g				g		紅蘿蔔小丁	15	g
		紅蘿蔔片	5	g		木耳片	5	g		紅蘿蔔絲	10	g				g		素絞肉	8	g
		木耳片	3	g		紅蘿蔔片	5	g		木耳絲	5	g				g		TAP毛豆仁	7	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	芹香干絲	干絲	50	g	紅藜洋芋	洋芋小丁	45	g	△捲捲海茸	海茸切	65	g	木耳四季	TAP敏豆段-	70	g	蘿蔔麵筋	白蘿蔔中丁	50	g
		紅蘿蔔絲	15	g		CAS玉米粒	20	g		金針菇對切	10	g		木耳絲	5	g		紅蘿蔔中丁	20	g
		西洋芹切	10	g		紅蘿蔔小丁	10	g				g				g		麵筋	5	g
				g		紅藜麥		g				g				g		香菇片	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	66	g	有機青松菜	有機青松菜切	63	g	蚵白菜	TAP柯白菜切	67	g	有機小松菜	有機小松菜切	63	g	青江菜	TAP青江菜切	67	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	地瓜山粉圓	TAP地瓜小丁	15	g	榨菜筍絲湯	竹筍絲	10	g	羅宋湯	高麗菜切片	10	g	鮮蔬金菇湯	大白菜絲	10	g	△豆腐味噌湯	薄豆腐切絲	10	g
		山粉圓	5	g		榨菜絲	3	g		洋芋小丁	5	g		薄豆腐切絲	5	g		海帶芽	1	g
		冬瓜茶磚		g		紅蘿蔔絲	2	g		番茄中丁	5	g		金針菇對切	3	g		味噌		g
				g				g				g		紅蘿蔔絲	2	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml	補助豆奶	TAP豆奶	170	ml				ml				ml

第四週

	11月23日	星期一			11月24日	星期二			11月25日	星期三			11月26日	星期四			11月27日	星期五		
主食	古早味素肉燥飯	白米	80	g	#有機芝麻飯	有機白米	80	g	胚芽飯	白米	60	g	薏仁飯	白米	60	g	燕麥飯	白米	60	g
		小豆干丁	10	g		黑芝麻		g		胚芽米	20	g		小薏仁	20	g		燕麥粒	20	g
		素絞肉	10	g				g				g				g				g
		香菇小丁	5	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	醬燒油腐	四角油豆腐丁	45	g	打拋干丁	碎干丁	55	g	茄汁花干	蘭花干切丁	35	g	香酥豆包料	炸豆包	60	g	京醬豆干	小干四丁	40	g
		洋芋中丁	20	g		豆箸小丁	10	g		洋芋中丁	20	g				g		洋芋中丁	20	g
		杏鮑菇滾刀切	10	g		番茄小丁	10	g		番茄中丁	15	g				g		紅蘿蔔中丁	10	g
				g		九層塔		g		TAP毛豆仁	5	g				g		TAP毛豆仁	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	白菜滷	大白菜切片	65	g	香滷麵輪	冬瓜中丁	40	g	△大溪黑干	白蘿蔔中丁	35	g	義式時蔬	洋芋中丁	30	g	韓式凍腐煲	凍豆腐大丁	50	g
		腐竹捲	5	g		紅蘿蔔中丁	10	g		黑豆干丁	20	g		杏鮑菇滾刀切	15	g		大白菜切	20	g
		紅蘿蔔片	3	g		麵輪小小	15	g		海帶結	10	g		CAS青花菜	15	g		韓式年糕條	10	g
		香菇片	2	g				g		玉米筍切段	5	g		百頁豆腐	10	g		韓式泡菜	5	g
				g				g				g		玉米筍切段	5	g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	木耳花椰	CAS青花菜-	40	g	紅絲敏豆	TAP敏豆段-	65	g	酸菜素肚	素肚切丁	35	g	紅燒紫茄	茄子段	60	g	△脆炒海絲	海帶絲	50	g
		CAS白花椰-	35	g		紅蘿蔔絲	5	g		紅蘿蔔絲	10	g		CAS三色豆	10	g		金針菇對切	10	g
		木耳絲	5	g		木耳絲	5	g		酸菜絲	10	g				g		紅蘿蔔絲	5	g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機山蒾菜	有機山蒾菜	68	g	有機味美菜	有機味美菜切	71	g	高麗菜	TAP高麗菜切	70	g	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	63	g	油菜	TAP油菜切	67	g
				g				g		香菇片	3	g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	玉米豆腐湯	CAS玉米粒	10	g	地瓜西米露	TAP地瓜小丁	10	g	薑香黃瓜湯	大黃瓜厚切	12	g	△海芽湯	海帶芽	1	g	大醬湯	黃豆芽	7	g
		薄豆腐絲	5	g		西谷米	5	g		紅蘿蔔片	3	g		薑絲		g		薄豆腐切絲	6	g
		紅蘿蔔絲	5	g				g		薑絲		g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份	水果	水果-	1	份
飲品				ml				ml				ml				ml				ml

第五週

	11月30日	星期一			12月1日	星期二			12月2日	星期三			12月3日	星期四			12月4日	星期五		
主食	糙米飯	白米	60	g				g				g				g				g
		糙米	20	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
主菜	肉骨茶豆皮	高麗菜切片	45	g				g				g				g				g
		金針菇對切	10	g				g				g				g				g
		腐竹捲	15	g				g				g				g				g
		枸杞		g				g				g				g				g
		肉骨茶包		g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	鮮蔬冬粉	豆芽菜	20	g				g				g				g				g
		冬粉	15	g				g				g				g				g
		紅蘿蔔絲	10	g				g				g				g				g
		素肉絲	8	g				g				g				g				g
		木耳絲	2	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
副菜	塔香麵腸	麵腸切丁	35	g				g				g				g				g
		九層塔		g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	68	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
湯品	菜頭湯	白蘿蔔小丁	10	g				g				g				g				g
		紅蘿蔔小丁	5	g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
				g				g				g				g				g
水果	水果	水果-	1	份				份				份				份				份
飲品				ml				ml				ml				ml				ml